



Hochschule Düsseldorf
University of Applied Sciences



International Office



Erasmus+

Erfahrungsbericht zum Studienaufenthalt/ Praktikum mit Erasmus+

Name: Deetjen

Vorname: Anna

Fachbereich: Sozial- und Kulturwissenschaften

Studiengang: B.A. Sozialarbeit/ Sozialpädagogik

Partneruniversität: Amsterdam University of Applied Sciences

Land: Niederlande

Studienjahr Auslandsaufenthalt

☐ WiSe 2024/ 2025

☒ SoSe 2025

Einverständniserklärung:

☒ ja ☐ nein

Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht
anonymisiert auf den Internetseiten des International Office
der HSD veröffentlicht bzw. an
interessierte Studierende weitergegeben wird.

Sie können dem Bericht gern Bilder hinzufügen.

Vorbereitung (Planung & Organisation bzw. Bewerbung & Ankunft an der Partnerhochschule/ Praktikumsgeber) (max. 3000 Zeichen)

Auf der Homepage der Partnerhochschule fanden sich zahlreiche ausführliche Informationen für Austauschstudierende - sowohl zum Studium als auch zum Leben und Wohnen vor Ort. Während des gesamten Bewerbungs- und Vorbereitungsprozesses erhielt ich regelmäßig E-Mails mit wichtigen Infos und Fristen, was die Planung sehr erleichterte. Bei Rückfragen war das International Office stets schnell und freundlich erreichbar. Der Bewerbungsprozess selbst war unkompliziert - ich musste beispielsweise keinen Sprachtest einreichen.

Vor Ort gab es Willkommensveranstaltungen der Hochschule, bei denen alle weiteren Fragen geklärt wurden. Außerdem organisierte das Erasmus Student Network (ESN) verschiedene Events wie Kennenlernveranstaltungen und Partys, die den Einstieg und das Kontaktnäpfen deutlich erleichterten.

Unterkunft (max. 3000 Zeichen)

Man hatte die Möglichkeit, sich für ein Zimmer im studentischen Wohnen zu bewerben. Die Vergabe erfolgte per Losverfahren, jedoch stehen die Chancen für Erasmusstudierende recht gut, ein Zimmer zu erhalten. Die Auswahlmöglichkeiten sind allerdings begrenzt: Man muss im Vorfeld ein Budget angeben, das darüber entscheidet, ob man sich ein Zimmer teilt, nur Küche und Bad gemeinsam nutzt oder ein eigenes Apartment bekommt. Auf Basis dieser Angaben erhält man – sofern man in

der Lotterie Glück hat - entsprechende Wohnangebote. Ich konnte zwischen drei Wohnanlagen wählen, während andere nur eine Option zur Auswahl hatten. Es ist also ein Stück weit Glückssache. Wichtig zu wissen ist auch, dass die Mietpreise - selbst für Studierendenwohnheime - sehr hoch sind. Eine frühzeitige und gründliche Information über die Wohnsituation lohnt sich auf jeden Fall. Tendenziell befinden sich geteilte Schlafzimmer näher im Zentrum, während eigene Apartments eher etwas außerhalb liegen. Ich selbst hatte ein eigenes Apartment im Osten der Stadt, mit dem ich sehr zufrieden war. Ein Fahrrad war dabei nahezu unverzichtbar: Damit war ich in 15 Minuten an der Uni und in etwa 20 Minuten am Hauptbahnhof sowie in der Innenstadt. Wer auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist, muss mit relativ hohen Kosten rechnen, da jede Fahrt einzeln bezahlt werden muss.

Die Ankunft im Wohnheim verlief reibungslos. Vorab wurde man per E-Mail gut informiert, und vor Ort war der Hausmeister bei Fragen oder Problemen stets hilfsbereit. Eine Sache, auf die man sich allerdings einstellen sollte: Die Wohnungen sind oft nicht besonders sauber bei der Übergabe.

Das Apartment war vollständig möbliert, was sehr praktisch war. Wie gut die Küche ausgestattet ist, hängt vom Zufall ab, je nachdem, was die Vermieter*innen hinterlassen haben.

Studium an der Partnerhochschule/ Erfahrung mit der Praktikumseinrichtung (max. 3500 Zeichen)

Mein Studienprogramm drehte sich rund um das Thema „Positive Psychology“ - ein Ansatz, den ich persönlich als sehr interessant und wichtig empfinde, der in Deutschland jedoch noch nicht allzu weit verbreitet ist. Im Verlauf des Programms beschäftigte man sich sowohl mit theoretischen Grundlagen als auch mit der praktischen Anwendung der Positiven Psychologie. Dabei spielte auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Person eine große Rolle - ein Prozess, auf den man sich wirklich einlassen sollte, denn er kann einen nachhaltigen positiven Effekt haben. Ein Bestandteil war beispielsweise ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining. Im dritten Block des Programms ging es darum, eine eigene Intervention zu entwerfen, was viel kreatives und reflektierendes Arbeiten ermöglichte.

Die Präsenzzeit an der Uni war insgesamt gering. Im Durchschnitt hatte ich etwa 1,5 Tage pro Woche Seminare, gegen Ende wurde es etwas intensiver, da dann viel Zeit in die Gruppenarbeit zur Entwicklung der Intervention floss. Das Programm fand in einer festen Gruppe statt, sodass man die Seminare immer mit den gleichen Personen besuchte. Die Lehrveranstaltungen selbst waren stark auf Kleingruppenarbeit ausgerichtet - Frontalunterricht gab es kaum. Die theoretischen Inhalte bereitete man selbstständig vor, wofür es online wöchentlich eine Auswahl an Texten, Videos und Aufgaben gab.

Ich hätte mir gewünscht, mehr Inhalte gemeinsam zu erarbeiten, anstatt so viel allein zu machen. Aufgrund der wenigen gemeinsamen Zeit kam für mich leider kein echtes Gruppengefühl auf - etwas, das ich aus anderen Studiengängen ganz anders gehört habe. Was ich allerdings sehr positiv hervorheben möchte, ist der Umgang mit den Dozierenden: Der Kontakt war sehr persönlich und auf Augenhöhe, was eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen hat.

Alltag und Freizeit (max. 2500 Zeichen)

Wie bereits erwähnt, kann ich sehr empfehlen, sich vor Ort ein Fahrrad auszuleihen - am einfachsten funktioniert das über *Swapfiets*. Man ist damit deutlich schneller unterwegs als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, und in Amsterdam macht das Fahrradfahren einfach richtig Spaß. Ich war vorher kein großer Fan vom Radfahren, aber dort habe ich es wirklich lieben gelernt.

Die Universität bietet außerdem ein vielfältiges Sportprogramm an, das ich sehr empfehlen kann - ideal, um sich auszugleichen, neue Leute kennenzulernen oder einfach etwas Neues auszuprobieren.

Amsterdam selbst ist grundsätzlich eine eher teure Stadt. Die Lebensmittelpreise sind meist etwas höher als in Deutschland, aber die Unterschiede sind nicht extrem. Das gilt auch für Restaurants, Cafés und Freizeitangebote - im Vergleich zu Städten wie Düsseldorf nimmt sich das nicht viel.

Insgesamt habe ich Amsterdam als eine wunderschöne und grüne Stadt erlebt, die in vielen Bereichen fortschrittlicher wirkt als viele deutsche Städte. Ich hatte das Gefühl, dass hier viel für die Lebensqualität der Einwohner*innen getan wird. Überall findet man Parks, Pflanzen und grüne Flächen, die das Stadtbild bereichern. Dazu kommen die Grachten und die charmanten Altbauten, die Amsterdam seinen ganz besonderen Flair verleihen.

Neben dem Studium bleibt auf jeden Fall genug Zeit, um die Stadt und ihre Umgebung zu entdecken. Tagesausflüge in umliegende Orte oder an den Strand lohnen sich sehr - und selbst Belgien ist mit dem Flixbus unkompliziert und günstig erreichbar.

Fazit/ Kritik (beste und schlechteste Erfahrung) (max. 2000 Zeichen)

Insgesamt war mein Auslandssemester eine wirklich tolle Zeit, an die ich immer mit einem Lächeln zurückdenken werde. Auch wenn am Anfang alles überwältigend und manchmal überfordernd ist, habe ich mich nach einiger Zeit dort wie zuhause gefühlt.

Eines meiner persönlichen Highlights waren die vielen kleinen Badeorte mitten in der Stadt - ob an den Grachten, Kanälen oder Strandabschnitten, es gab immer einen schönen Ort, um sich ans Wasser zu setzen oder sogar darin zu schwimmen.

Was ich besonders an Amsterdam liebe, ist die Atmosphäre: Während in einer Straße das Leben pulsiert, kann es nur eine Ecke weiter schon wieder total ruhig und entspannt sein. Sobald das Wetter mitspielt, zieht es alle Menschen nach draußen - dann sitzen sie in Parks, vor der Haustür oder in Cafés, was der Stadt eine ganz besondere Lebendigkeit verleiht.

Amsterdam ist eine unglaublich vielfältige Stadt - kulturell, architektonisch und in ihrer Mentalität. Besonders schön fand ich auch die zahlreichen Floh- und Wochenmärkte, bei denen es sich definitiv lohnt vorbeizuschauen.

Besonders vermissen werde ich all die kleinen Dinge im Alltag – gemeinsam mit meinen Freunden kochen, die schönen Gespräche die beim gemütlichen Zusammensitzen in der Küche entstanden sind, oder das Schlendern durch das Jordaan Viertel.

Eine wirklich schlechte Erfahrung kann ich gar nicht benennen. Vielleicht eine Situation, als mein digitaler Schlüssel für die meine Wohnung nicht mehr funktionierte und ich nicht wusste, wie ich nun ab- bzw. aufschließen soll. Bei solchen Problemen war der Hausmeister vom Wohnheim jedoch immer schnell erreichbar.

Abschließend kann ich sagen, dass ich jeder und jedem ein Auslandssemester empfehlen würde und Amsterdam wirklich eine traumhafte Stadt zum Leben ist.

